



I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"

via C. Colombo – loc. Lazzago – 22100 **COMO**
tel. 031.590585 – fax 031.525005 – c.f. 80014660130
www.magistricumacini.it – e-mail: info@magistricumacini.it



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE
Clerici Luca

MATERIA
Scienze Motorie e Sportive

CLASSE
2 ME2

● Gli effetti benefici del movimento

- muoversi fa bene
- movimento e vita quotidiana
- la mancanza di movimento
- effetti sui sistemi scheletrici e muscolare
- effetti sul cuore e polmoni

● Sport e Ambiente: Open e Closed Skills

- prevedibilità dell'ambiente
- open e closed skills
- open e closed skills nella vita quotidiana
- quando open e closed skills non funzionano

● Il Sistema Scheletrico

- funzioni e morfologia delle ossa
- lo scheletro assile
- lo scheletro appendicolare

● Il Sistema Muscolare

- organizzazione
- il muscolo scheletrico
- le fibre muscolari
- il lavoro muscolare
- i principali muscoli del corpo

● Capacità Condizionali e Allenamento Sportivo

- la definizione e il concetto
- il concetto di carico allenante
- il riscaldamento
- i principi e le fasi dell'allenamento
- il riscaldamento
- mezzi e momenti dell'allenamento

● Apprendimento delle abilità motorie e psicomotorie

Ultimate Frisbee-Calcio a 5-Pallavolo-Badminton-Orienteering-Tchoukball

- regole della disciplina
- brevi cenni storici
- fondamentali tecnici e tattici individuali
- fondamentali tattici di squadra
- situazioni di gioco semplificate e propedeutiche



I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"

via C. Colombo – loc. Lazzago – 22100 **COMO**
tel. 031.590585 – fax 031.525005 – c.f. 80014660130
www.magistricumacini.it – e-mail: info@magistricumacini.it



- gioco di squadra
- ULTIMATE FRISBEE pag.: 79-81 (vol. II)

● **Le Dipendenze [ED.CIVICA]**

- Nicotina
- Alcol
- Cannabis
- Cocaina
- Gioco d'azzardo

● **Compito annuale sul miglioramento di una capacità motoria**

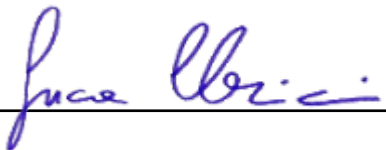
- esercitazioni pratiche di gruppo e individuali
- pianificazione di un programma di allenamento
- autovalutazione finale

TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO - G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, N. Lovecchio
2018 - Marietti Scuola, DeAgostini Scuola SpA – Novara

Data 26/05/2024

firma Docenti



firma Studenti

